

✓ შეინარჩუნეთ თქვენი სხეულის წონა რეკომენდებულ საზღვრებში (მოზრდილებისათვის სხეულის მასის ინდექსი – 18.5-25 და წელის გარშემოწერილობა 80 სმ-ზე ნაკლები ქალებისათვის და 94 სმ-ზე ნაკლები მამაკაცებისათვის) ყოველდღიური ზომიერი ფიზიკური აქტივობის გზით (არანაკლებ 30 წთ უწყვეტი სეირნობით დღეში, რეგულარულად);

✓ აირჩიეთ სურსათი, რომელიც შეიცავს ნაკლები რაოდენობით მარილს. ნუ დაამატებთ მომზადებულ კერძს მარილს. შეზღუდეთ მისი მიღება 5 გრამამდე დღეში (კერძის მარილის ჩათვლით). მოიხმარეთ მხოლოდ იოდირებული მარილი;

✓ შეარჩიეთ სურსათი, რომელიც შეიცავს ნაკლები რაოდენობით შაქარს, ნაკლებად მიიღეთ რაფინირებული შაქარი და ტკბილეული, შეცვალეთ ტკბილი სასმელები კეთილხარისხოვანი წყლით;

✓ მოამზადეთ კერძები ჰიგიენური წესების დაცვით. შეინახეთ სურსათი უსაფრთხო პირობებში;

✓ მაქსიმალურად შეუწყვეთ ხელი მხოლოდ (ექსკლუზიურ) ძუძუთი კვებას 6 თვის ასაკამდე და შემდეგ 2 წლის ასაკამდე დამატებით კვებას ძუძუთი კვებასთან ერთად.



ბუკლეტი მომზადებულია ქუთაისის განათლების განვითარების და დასაქმების ცენტრის მიერ, პროექტის „შიდსის, ალკოჰოლიზმის, ნარკოტიკის და თამბაქოს მოხმარებისგან თავისუფალი და დაცული ჯანსაღი მომავალი თაობა“ ფარგლებში, რომელიც დაფინანსებულია აშშ-ის საელჩოს მიერ. გამოცემაში გამოთქმული მოსაზრებები ავტორისეულია და შეიძლება არ ასახავდეს აშშ-ის სახელმწიფო დეპარტამენტის თვალსაზრისს.

## მიირთვი მხოლოდ ხარისხიანი პროდუქტი!



საქართველო, ქუთაისი 4600.  
 გრიშაშვილის მე-4 შესახვევი №3.  
 ტელ / ფაქსი: (995 431) 25 13 30.  
 ელ-ფოსტა: kutaisi.youth@gmail.com  
 Web: www.kedec.ge  
<https://www.facebook.com/kedec.ge>

# ჯანსაღი კვება



„დაე, თქვენი კვება იყოს თქვენი მედიცინა და თქვენი საკვები - თქვენი წამალი!“

პიპოკრატი

## ძირითადი რჩევები სწორი (ჯანსაღი) კვებისთვის:

კვება ერთ-ერთი სასიამოვნო მოვლენაა, რომლის ხასიათი დამოკიდებულია ტრადიციებზე, კულტურაზე და გარემო პირობებზე. ადამიანები იკვებებიან მადის და შესაძლებლობების შესაბამისად. მოხმარენ იმ სურსათს, რომელსაც ისინი ანიჭებენ უპირატესობას.

კვება უნდა შეესაბამებოდეს ადამიანის მიერ დახარჯულ ენერჯიას, რომელიც დამოკიდებულია ზრდაზე, ასაკზე, სხეულის მასაზე, ცხოვრების პირობებზე, საქმიანობის სახეობაზე, კლიმატზე, ადამიანის ფიზიოლოგიურ მდგომარეობაზე (ფეხმძიმობა, მეძუძურობა). საკვები ნივთიერებების განსაზღვრულმა რაოდენობამ და პროპორციამ უნდა უზრუნველყოს ადამიანის ორგანიზმის ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებები. სურსათი უნდა იყოს უვნებელი ადამიანის ჯანმრთელობისათვის და უნდა განაწილდეს სწორად დღის განმავლობაში.

ადამიანის ჯანმრთელობა დამოკიდებულია სწორ, ბალანსირებულ კვებაზე. ადეკვატური კვებით შესაძლებელია მთელი რიგი ქრონიკული დაავადებების (დიაბეტი, კარდიოვასკულური დაავადებები, ავთვისებიანი სიმსივნური დაავადებები, იოდის და სხვა მიკრონუტრიენტების დეფიციტით გამოწვეული დარღვევები, ოსტეოპოროზი, სიმსუქნე, კარიესი და სხვ.) თავიდან აცილება, რომელთა ხვედრითი წილი მსოფლიოში საერთო სიკვდილიანობის დაახლოებით 60%-ს შეადგენს.

არსებობს სწორი კვების პრინციპები, რომელთა დაცვაც სწორად არეგულირებს ადამიანის კვებას, ანუ განსაზღვრავს იმ სასურსათო პროდუქტებს და დღიური მიღების იმ ნორმებს, რომელიც უზრუნველყოფს ორგანიზმს ენერჯიის და საკვები ნივთიერებების (ნუტრიენტების) საჭირო რაოდენობით და ამავე დროს უვნებელია ადამიანის ჯანმრთელობისათვის.

✓ იკვებეთ ბალანსირებულად. მიიღეთ მრავალფეროვანი სურსათი, ამასთან უპირატესობა მიანიჭეთ მცენარეული წარმოშობის სურსათს ცხოველურთან შედარებით;

✓ მიიღეთ მრავალფეროვანი ბოსტნეული და ხილი, სულ მცირე 400 გრამის ოდენობით დღეში, უმჯობესია ახალი და ადგილობრივი წარმოების. თავი შეიკავეთ ჩაის მიღებისაგან მაშინ, როცა მიირთმევთ რკინით მდიდარ სურსათს (ბოსტნეული, პარკოსნები და სხვ.), ვინაიდან ჩაი ხელს უშლის რკინის შეთვისებას;

✓ აკონტროლეთ ცხიმების მიღება. შეამცირეთ ცხიმოვანი სურსათის მოხმარება და უპირატესობა მიანიჭეთ მცენარეულ ცხიმებს (ზეთებს) ცხოველურთან შედარებით;

✓ მიირთვით ნაკლებცხიმოვანი რძე და რძის პროდუქტები მარილის დაბალი შემცველობით;

✓ დღეში რამდენიმეჯერ მიირთვით პური, მარცვლოვანი პროდუქტები, მაკარონის ნაწარმი, ბრინჯი;

✓ შეცვალეთ თქვენს მენიუში - ცხიმოვანი ხორცი და ხორცის ნაწარმი უცხიმო ხორცი, თევზით, შინაური ფრინველის ხორცი ან ლობიოთი და სხვა პარკოსნებით;

✓ მაქსიმალურად შეამცირეთ ალკოჰოლური სასმელების მიღება, დღეში ალკოჰოლის 20 მგ-მდე შეზღუდვით.

